خوش گوار زندگی کے

اسباب وذرائع

از: عائشہ أمة النور بنت جمیل الدین

خوش گوار زندگی کے اسباب وذرائع

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، ربي يسر وأعن!

اللہ سبحانہ وتعالی کی عطا کردہ یہ مختصر زندگی ہر بندہ مؤمن کے لئے ایک عظیم نعمت ہے، زندگی ناصرف شقاوت پر مشتمل ہے بلکہ عسر کے ساتھ ساتھ یسر سے بھی عبارت ہے، عقل مند انسان اس چیز سے خوب واقف ہے کہ ابدی زندگی بس آخرت کی زندگی ہے جس کے حصول کے لئے وہ اس عارضی دنیا میں اپنے نفس کو خوب تھکاتا ہے، الغرض کئی محنتوں اور مشقتوں کا سامنا کرتا ہے۔

اس عظیم کشمکشِ حیات کے دوران ہر کسی کی یہی خواہش وتمنا ہوتی ہے کہ اس کی زندگی خوش حال گزرے، وہ سعادتوں والی زندگی بسر کرے، دنیا میں بھی اس کو سکون نصیب ہو اور اخروی سعادتیں بھی اس کو حاصل ہوں۔ مگر سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس کے لئے ہمیں کیا کرنا چاہیئے ؟؟؟

❖ **کتاب وسنت کی روشنی میں خوش گوار زندگی کے چند اہم اسباب وذرائع پیشِ خدمت ہیں:**

۱۔ایمان اور عمل صالح:

راحت قلب، زندگی کا سرور، ھموم وغموم کے زوال کا سب سے اہم ذریعہ " ایمان اور عمل صالح " ہے، کیوں کہ اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے کہ: " مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ "۔[1]

۱۔ سورة النحل : ۹۷

"جو بھی نیک عمل کرے مرد ہو یا عورت اور وہ مومن ہو ہم ضرور اسے پاکیزہ زندگی عطا کریں گے اور ضرور انہیں ان کا بدلہ دیں گے ان اعمال کے مطابق جو وہ کیا کرتے تھے"۔

۲۔ شکر و صبر کو لازم پکڑنا:

اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں پر شکر نیز مشکلات و مصائب پر صبر کرنے والا انسان کبھی خیر سے محروم نہیں ہو گا۔!! کیوں کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: **"عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لاحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابه ضراء صبر، فكان خيرا له "**۔[۲]

"مومن کا معاملہ عجیب ہے۔ اس کا ہر معاملہ اس کے لیے بھلائی کا ہے۔ اور یہ بات مومن کے سوا کسی اور کو میسر نہیں۔ اسے خوشی اور خوش حالی ملے تو شکر کرتا ہے اور یہ اس کے لیے اچھا ہوتا ہے، اور اگر اسے کوئی نقصان پہنچے تو (اللہ کی رضا کے لیے) صبر کرتا ہے، یہ (ابھی) اس کے لیے بھلائی ہوتی ہے"۔

۳۔ قول، فعل اور دیگر نیک اعمال کے ذریعے مخلوق کے ساتھ بھلائی کرنا:

ھم و غم اور قلق کو زائل کرنے کے اہم اسباب میں سے ایک "قول، فعل اور دیگر افعال خیر کے ذریعے مخلوق کے ساتھ بھلائی کرنا" ہے۔ کیوں کہ اللہ تعالیٰ نے اُن لوگوں کے لیے "اجز عظیم" کا وعدہ کیا ہے جو مندرجہ ذیل اعمال کے حامل ہوں: **" لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا "**۔[۳]

۲۔ صحيح مسلم : ۷۵۰۰

۳۔ سورة النساء : ۱۱٤

"ان کی اکثر سرگوشیاں خیر سے خالی ہیں۔ سوائے اس کے جو صدقہ کا یا نیک بات کا، یا لوگوں میں صلح کرانے کا حکم دے، اور جو شخص اللہ تعالیٰ کی رضامندی حاصل کرنے کے لیے یہ کرے اسے ہم یقیناً اجرِ عظیم عطا فرمائیں گے"۔

۴۔ ذکر و اذکار اور علمِ نافع کے حصول میں خود کو مشغول کرنا:

دورِ حاضر میں اس سے بڑھ کر قلق و غم کو دور کرنے کا کوئی اور بہتر ذریعہ ہو ہی نہیں سکتا۔۔۔!!

"علم" ایک عظیم سعادت ہے، راہ نجات ہے، قربتِ الٰہی کا ذریعہ ہے، علم وہ نور ہے جو انسان کو تاریکیوں سے نکال کر روشنی کی طرف لے آتا ہے، علم کے بغیر انسان گمراہی کے سوا کچھ حاصل نہیں کر سکتا۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: " الدنيا مَلعونةٌ، مَلعونٌ ما فيها، إلّا ذِكرَ اللهِ وما والاه، وعالِمًا أو مُتعلِّمًا "۔[4]

"دنیا ملعون ہے، اس میں موجود ہر چیز ملعون ہے، سوائے اللہ کے ذکر کے اور جو اس کی پیروی کرے، اور عالم یا متعلم کے"۔

۵۔ ماضی کا غم اور مستقبل کے خوف سے صرفِ نظر حالیہ زندگی پر توجہ دینا:

کیوں کہ گزرا وقت کبھی لوٹ کر نہیں آتا، اور مستقبل علمِ غیب کے پردے میں ہے جسے انسان جھانک نہیں سکتا۔۔۔!! بلکہ ماضی کا غم اور مستقبل کے خوف سے قلق و اضطراب میں مزید اضافہ ہی ہوتا ہے۔ اسی لیے پیارے نبی ﷺ (مستقبل کا خوف) اور حزن (ماضی کا غم) سے اللہ کی پناہ مانگا کرتے تھے۔ انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ یہ کہا کرتے

٤۔ سنن الترمذي (٢٣٢٢) وابن ماجه (٤١١٢) : إسناده حسن

تھے:"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَمِّ وَالحَزَنِ، وَالعَجْزِ وَالكَسَلِ، وَالجُبْنِ وَالبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ "۔[۵]

" اے اللہ ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں غم والم سے، عاجزی سے، سستی سے، بزدلی سے، بخل، قرض چڑھ جانے اور لوگوں کے غلبہ سے۔"

٦۔ نفع بخش کاموں کی حرص اور ہمیشہ اللہ تعالیٰ سے استعانت (مدد) طلب کرنا:

نبی کریم ﷺ نے خیر کے کاموں میں حریص ہونے اور اللہ تعالیٰ سے ہی مدد طلب کرنے پر اُبھارا ہے۔ اسی لیے ہر مسلمان کو چاہیے کہ وہ دنیا و آخرت میں فائدہ پہنچائے والی چیزوں پر خوب محنت کرے، اللہ تعالیٰ سے اپنے مقاصد میں کامیابی کا سوال کرے نیز اس کی مدد طلب کرے اور مایوسی کے قریب بھی نہ جائے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا:"احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن اصابك شيء فلا تقل: لو اني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان"۔[٦]

"جس چیز سے تمھیں (حقیقی) نفع پہنچے اس میں حرص کرو اور اللہ سے مدد مانگو اور کمزور نہ پڑو (مایوس ہو کر نہ بیٹھ) جاؤ، اگر تمھیں کوئی (نقصان) پہنچے تو یہ نہ کہو: کاش! میں (اس طرح) کرتا تو ایسا ایسا ہوتا، بلکہ یہ کہو: (یہ) اللہ کی تقدیر ہے، وہ جو چاہتا ہے کرتا ہے، اس لیے کہ (حسرت کرتے ہوئے) کاش (کہنا) شیطان کے عمل (کے دروازے) کو کھول دیتا ہے۔"

٧۔ کثرت سے ذکر واذکار کا اہتمام:

اس عمل کی اہمیت و فضیلت، فوائد و ثمرات سے ہر کوئی واقف ہیں۔ شرح صدر،

٥۔ صحيح البخاري : ٦٣٦٩

٦۔ صحيح مسلم : ٦٧٧٤

اطمینان، ھموم و غموم کے زوال میں ذکر اللہ کی عجیب تاثیر ہے سبحان اللہ۔۔!! بلکہ حقیقی سکون و راحت اللہ کے ذکر سے ہی حاصل ہوتی ہے۔ اللہ سبحانہ وتعالی نے فرمایا: " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ "۔[7]

"وہ جو ایمان لائے اور ان کے دل اللہ کی یاد سے اطمینان پاتے ہیں۔ سن لو! اللہ ہی کی یاد سے دل اطمینان پاتے ہیں۔"

۸۔ تحدیث نعمت:

اللہ تعالی کی ظاہری و باطنی نعمتوں کا اظہار نیز ان پر شکر ادا کرنے سے غم و ھم زائل ہونے لگتا ہے بلکہ یہ عمل نعمتوں میں مزید اضافے کا سبب ہے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا: " لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ " ۔[8]

"اگر تم شکر کروگے تو میں ضرور تمہیں زیادہ دوں گا اور اگر ناشکری کروگے تو بلاشبہ میرا عذاب بہت سخت ہے۔"

اور دوسری جگہ فرمایا: " وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ "۔[9]

"اور اپنے رب کی نعمت کا اظہار کرو۔"

۹۔ بہترین مستقبل کے لیے دعاؤں کا خاص اہتمام:

مثلا: نبی کریم ﷺ یہ دعا کیا کرتے تھے: " اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي فيها معادي

۷۔ سورة الرعد : ۲۸

۸۔ سورة إبراهيم : ۷

۹۔ سورة الضحى : ۱۱

واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، واجعل الموت راحة لي من كل شر"۔[10]

"اے اللہ! میرے دین کو درست کر دے، جو میرے (دین و دنیا کے) ہر کام کے تحفظ کا ذریعہ ہے اور میری دنیا کو درست کر دے جس میں میری گزران ہے اور میری آخرت کو درست کر دے جس میں میرا (اپنی منزل کی طرف) لوٹنا ہے اور میری زندگی کو میرے لیے ہر بھلائی میں اضافے کا سبب بنادے اور میری وفات کو میرے لیے ہر شر سے راحت کا ذریعہ بنادے۔"

اور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: مصیبت زدہ و پریشان حال کے لیے یہ دعا ہے: " «اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت»"۔[11]

" اے اللہ! میں تیری ہی رحمت چاہتا ہوں، تو مجھے ایک لمحہ بھی نظر انداز نہ کر، اور میرے تمام کام درست فرمادے، تیرے سوا کوئی معبود برحق نہیں ہے۔"

❖ کچھ اسباب کا تعلق مائنڈ سیٹ سے ہے:

۱۰۔ جو بھی غم و تکلیف لاحق ہو اُس کو کم کرنے کی کوشش کرنا:

یہ تصور کر کے کہ "جو بھی مصیبت پہنچی ہے اُس سے بدترین صورتِ حال بھی تو سکتی تھی، اس سے خطرناک معاملہ بھی تو ہو سکتا تھا۔!!" اس سے نفس حالات کو جلد قبول کرنے پر مطمئن ہو جائے گا نیز ایمان بالقدر بھی نہیں ڈگمگائے گا.

۱۱۔ اوہام اور برے خیالات کو دل و ذہن میں بھٹکنے نہ دینا:

کیوں کہ اکثر حادثات برے اوہام اور برے خیالات کے نتائج ہوا کرتے ہیں جن کی کوئی

١٠۔ صحيح مسلم : ٦٩٠٣

١١۔ سنن لأبي داؤد : ٥٠٩٠، حكم الحديث : حسن

حقیقت نہیں ہوتی!۔ اوہام و برے خیالات کو دور کرنے کا سب سے بہترین نسخہ "توکل علی اللہ" ہے۔ جو دل کلی طور پر اللہ پر اعتماد کرے، توکل کرنے لگے، اور اوہام کو قبول نہ کرے تو برے خیالات کبھی اس دل میں گھر نہیں کرسکتے۔۔!! اللہ سبحانہ وتعالی نے فرمایا: " وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ "۔[12]

"جو اللہ پر بھروسہ کرے اس کے لیے وہ کافی ہے۔"

یعنی جو اللہ پر کما حقہ توکل کرے گا اس کے دل پر کسی بھی طرح کے برے خیالات اثر نہیں کریں گے، اور اللہ تعالیٰ اس کے دین ودنیا کے سارے امور کے لئے کافی ہو جائے گا۔[13]

خلاصہ: ہم میں سے ہر کوئی اس بات سے خوب واقف ہیں کہ یہ دنیوی زندگی بہت مختصر ہے، تو چاہیے کہ اسے خوشی خوشی گزاری جائے، اسے فکر مندی اور پریشانیوں کے ساتھ قصر (مزید مختصر) نہیں کرنا چاہیے۔ یہ بدقسمتی ہے کہ کسی کی زندگی کا بیشتر حصہ محض پریشانیوں میں ضائع ہو۔

اللہ رب العالمین ہم تمام کے ھموم وغموم کو دور کردے، اور ہمیں دنیا و آخرت میں سعادتوں والی زندگی عطا فرمائے، آمین یارب العالمین۔

از: عائشة أمة النور بنت جميل الدين

❁❁❁

١٢۔ سورة الطلاق: ٣

١٣۔ مستفاد: الوسائل المفيدة للحياة السعيدة للشيخ السعدي رحمه الله